Substance Abuse and Mental Health Services Administration

노화, 약물, 그리고 술

AGING, MEDICINES and ALCOHOL



U.S. DEPARTMENT OF HEALTH AND HUMAN SERVICES
Substance Abuse and Mental Health Services Administration
Center for Substance Abuse Treatment
www.samhsa.gov

노화, 약물, 그리고 술

AGING, MEDICINES and ALCOHOL

당신은 나이가 들어감에 따라, 당신의 건강을 돌보는 것이 중요합니다.

우리가 나이가 들어감에 따라, 더 많은 종류의 약품들을 늘려야할 경향이있습니다. 또한, 나이가 든다는 것은 우리가 젊었을 때와는 달리 우리신체가 술이나 약품에 반응하는 것을 의미하기도 합니다.

당신은 다음과 같은 사실을 알고 있어야 합니다:

- 처방된 약품과 약초치료제를 포함한 당신의 어떤약품들은 다른약품들과 잘 혼합이 않됩니다.
- 많은 약품들은 술과 혼합이 잘않됩니다.

As you get older, it's important to take care of your health.

As we age, the need to take more, and different kinds of medication tends to increase. Also, growing older means that our bodies respond differently to alcohol and to medication than when we were younger.

You should be aware that:

- Some of your medicines won’t mix well with other medications, including over-the-counter medications and herbal remedies.
- Many medications do not mix well with alcohol.



우리가 모르는 사이에도 약품과 술의 오용은 일어날수 있기 때문에 이러한 문제점을 잘 알고 있는 것이 중요합니다.

다음에는 술과 혹은 약물과 관련되는 문제점을 나타내는 신호들입니다:

- 술한잔 혹은 약품을 취한 후에 기억상에 문제가 있을 때
- 균형감각을 잃을 때 (불안정한 걸음, 자주 넘어짐)
- 잠자는 습관이 바뀌었을 때
- 알지못하는 멍이 생겼을 때
- 자신에 대해 잘 모르겠을 때
- 짜증이 나거나, 슬프거나, 우울할 때
- 설명할 수 없는 장기간의 고통이 있을 때
- 먹는 습관이 바뀌었을 때
- 많은 시간동안 혼자 있기를 원했을 때
- 목욕이나 깨끗함을 게을리할때
- 하고자 하는 말을 다 끝마치지 못할 때
- 집중하는데 문제가 있을 때
- 가족들이나 친구들과 관계를 유지하기 어려울 때
- 평상시 하던일에 관심을 잃을때

Because medicine and alcohol misuse can happen unintentionally, it's important to know if you're having a problem.

Here are some signals that may indicate an alcohol or medication-related problem:

- Memory trouble after having a drink or taking medicine
- Loss of coordination (walking unsteadily, frequent falls)
- Changes in sleeping habits
- Unexplained bruises
- Being unsure of yourself
- Irritability, sadness, depression
- Unexplained chronic pain
- Changes in eating habits
- Wanting to stay alone a lot of the time
- Failing to bathe or keep clean
- Having trouble finishing sentences
- Having trouble concentrating
- Difficulty staying in touch with family or friends
- Lack of interest in usual activities



당신은 술이나 약물들로 관련하여 문제가 있다고 생각하십니까? 문제를 피하고 싶으신가요? 여기 몇가지 당신이 하실 수 있는 것들이 있습니다:

당신이 믿는 사람과 얘기하십시오:

- 당신의 의료전문인 또는 의사분과 의논하십시오. 그들은 당신이 가지고 있는 문제들을 확인하고 치료방법에 대해 논의해 줄 것입니다.
- 노인센터나 당신이 참여하고 있는 프로그램의 직원들에게 조언을 구하십시오.
- 당신의 걱정거리를 친구나 가족 구성원이나 또는 영적인 충고자와 나누십시오.

Do you think you may be having trouble with alcohol or medications? Do you want to avoid a problem? Here are some things you can do:

Talk to someone you trust:

- Talk with your doctor or other health care professional. They can check for any problems you may be having, and can discuss treatment options with you.
- Ask for advice from a staff member at a senior center or other program in which you participate.
- Share your concerns with a friend, family member or spiritual advisor.



스스로 다음과 같은 단계를 밟으십시오:

- 처방약의 설명서를 상세히 읽고 지시사항들을 따르십시오.
- 처방전이나 약병에있는 그림이나 설명서를보고 특히 술과 함께 복용하지 말라는 말이 있는지 살펴보십시오. 당신이 수면, 고통, 근심 혹은 우울증때문에 약을 취한다면 특히 술과 함께 복용하는 것은 안전하지 않습니다.
- 당신이 술과 관련하여 문제가 있는 것으로 진단된 적이 없다면, 65세 이상일 경우 권장량은 하루에 한잔 정도입니다. 이는 맥주의 12 아운스, 증류술의 1.5 아운스, 혹은 포도주의 5 아운스를 의미합니다.

Take steps on your own:

- Read the labels of your medications carefully and follow the directions.
- Look for pictures or statements on your prescriptions and pill bottles that tell you not to drink alcohol while taking the particular medicine. If you are taking medication for sleeping, pain, anxiety, or depression, it is unsafe to drink alcohol.
- If you have never been diagnosed with a drinking problem, one alcoholic drink a day is the recommended limit for anyone over the age of 65. That’s 12 ounces of beer, 1.5 ounces of distilled spirits or 5 ounces of wine.



당신의 건강을 돌보는 전문인들과 올바른 정보를 나누십시오:

- 의사를 첫방문시 당신의 의사를 위하여 복용하고있는 모든종류의 약품목록 (용량까지 포함한)을 만드십시요. 최신약품목록을 유지하여 항상 가지고 다니십시요.
- 의사또는 약사에게 특정약을 취하는데 영향을 미칠 수 있는 전의 건강상태들, 예를 들면 뇌졸증, 고혈압, 심각한 심장질환, 간문제나 폐질환등을 상기시켜주십시요.
- 만약 당신이 용어의 의미를 모르겠고, 설명서에 대해 이해가 확실하지 않고, 좀더 정보를 얻고 싶다면 질문하는 것을 두려워하지 마십시오.
- 가능한한 당신의 의사나 의료담당자에게 조언이나 설명서를 서면으로 써주기를 요구하십시오.

Share the right information with your health care professional:

- Make a list for your doctor of all your medications (including doses), especially on your first visit. Keep it updated, and carry it with you.
- Remind your doctor or pharmacist about any previous conditions that might affect your ability to take certain medicines, such as a stroke, hypertension, serious heart disease, liver problems or lung disease.
- Don't be afraid to ask questions if you don't know the meaning of a word, if instructions are unclear, or if you want more information.
- Whenever possible, have your doctor or a member of the medical staff give you written advice or instructions.



술과 약물과 관련하여 자격증있는 건강전문인과 상의하고 싶다면 24시간 연결이 되는 1.800.662.HELP(4357)로 전화하거나 또는 www.findtreatment.samhsa.gov 로 방문하십시오.

If you want to talk to a qualified care professional about alcohol and medications, a 24-hour hotline is available: 1-800-662-HELP (4357)
or visit
www.findtreatment.samhsa.gov



이 소책자는 CSAT's Treatment Improvement Protocol (TIP) 연속출판물 26호로 "노인들사이의 약물 남용" (Substance Abuse Among Older Adults) 으로 창립된것입니다. TIP연속출판물과 관련된 제작품은 SAMHSA's National Clearinghouse for Alcohol and Drug Information (NCADI)에서 무료로 배부됩니다. 전화번호 1.800.729.6686 혹은 청각장애자번호는 1.800.487.4889 로 연락하시고, 웹사이트주소는 www.csat.samhsa.gov 로 방문하시면됩니다.

This brochure was created to accompany the publication *Substance Abuse Among Older Adults*, #26 in CSAT's Treatment Improvement Protocol (TIP) series. The TIP series and its affiliated products are available free from SAMHSA's National Clearinghouse for Alcohol and Drug Information (NCADI). Call 1.800.729.6686 or 1.800.487.4889 TDD (for the hearing impaired), or visit www.csat.samhsa.gov.